WUSHU // LES VAINQUEURS DES GOLDEN WUSHU SERIES HONORÉS P.3

COMPÉTITION // COUPE DE FRANCE COMBAT P.8

CLUBS // COMMENT ACCUEILLIR LES PUBLICS ÉLOIGNÉS DE LA PRATIQUE ? P.12

KMIX // LE CORPS ARBITRAL AU DIAPASON P.30

DÉCEMBRE 2025 **NUMÉRO #30**

OFFICIEL KARATÉ magazine



AU SOMMET !

THALYA SOMBÉ ET NOHAN DUDON CHAMPIONS DU MONDE

GILLES CHERDIEU : « RÉTABLIR LA CONFIANCE » P.4

ÉDITO


© Denis Boulanger / FFKarate

Chers licenciés, chers amis du karaté et des disciplines associées,

Je suis profondément honoré par la confiance que vous m'avez accordée en m'élisant président de la FFKDA. Une page se tourne, et une nouvelle ère commence : nous allons l'écrire ensemble.

Je souhaite une fédération proche de ses licenciés et de ses clubs, guidée par la transparence, l'éthique, et résolument tournée vers l'avenir.

L'ensemble des élus, salariés et bénévoles, veillera à représenter la FFKDA avec engagement et exemplarité, pour faire rayonner notre belle fédération.

Dans ce numéro d'Officiel Karaté Magazine, vous retrouverez des sujets variés et actuels : des retours sur les compétitions récentes, des portraits de pratiquants et d'enseignants, des conseils, ainsi que les initiatives fédérales pour soutenir nos clubs.

Je vous souhaite une excellente lecture ainsi que de très belles fêtes de fin d'année et espère que ces pages sauront vous inspirer et nourrir votre passion.

Gilles CHERDIEU
Président de la FFKDA

SOMMAIRE

ACTUALITÉS ..... P. 3

GILLES CHERDIEU
« RÉTABLIR LA CONFIANCE » ..... P. 4

ANTONIO ESPINOS
« LE KARATÉ FRANÇAIS PEUT COMPTER SUR MON SOUTIEN » P.7

COUPE DE FRANCE COMBAT
ACTE 1, SCÈNE 1 ..... P.8

VOIX DES TERRITOIRES
COMMENT ACCUEILLIR LES PUBLICS ÉLOIGNÉS DE LA PRATIQUE ? P.12

CHAMPIONNATS DU MONDE
LA CAMPAGNE D'ÉGYPTE P.16

CHAMPIONNATS DU MONDE (LE CAIRE, ÉGYPTE)
BILAN DE CAMPAGNE P.20

NOHAN DUDON
LES CLÉS D'UN DOUBLÉ MAGISTRAL ..... P. 22

THALYA SOMBÉ
LA FORCE TRANQUILLE ..... P. 26

KARATÉ MIX
LE CORPS ARBITRAL AU DIAPASON ..... P. 30

Vous les avez manqués ?

→ Accédez ici aux numéros d'Officiel Karaté Magazine



COMMENT LIRE VOTRE MAGAZINE ?

- En ligne en mode vertical (affichage page simple) ou horizontal (affichage doubles pages).
- En téléchargeant la version pdf (Page par page ou numéro complet).
- Vous pouvez aussi partager la publication à vos licenciés et à tous les passionnés.

Officiel Karaté Magazine
Publication de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées
39 rue Barbès
92120 Montrouge
Conception, mise en page et rédaction :
Agence éditoriale Sen No Sen
www.sen-no-sen.com

Ont collaboré à ce numéro :
Frédéric Bergeron, Denis Boulanger, Antoine Frandeboeuf, Charlélie Lefèvre, Molly Loumikou, Olivier Remy, Gilles Cherdieu (Directeur de la publication), et le service communication de la FFKarate.

ACTUALITÉS

WUSHU /// Mise à l'honneur





Alors que la Golden Wushu Series reprendra ses droits mi-janvier avec l'Open de Toulon avant celui de Saint-Marcel en février, puis de Saint-Etienne en juin, sans oublier le championnat national fin mars, la dernière coupe de France taolu et kung-fu traditionnel a donné lieu à une jolie mise en avant des vainqueurs de chaque catégorie à l'issue de la saison dernière. *« Au lieu de le faire en fin de journée, nous avons voulu valoriser les compétiteurs qui ont performé la saison dernière et se sont placés dans le top 5, en début de journée avant le lancement de la compétition pour avoir un maximum de monde,* confirme Mounir Harrathi, président de la commission wushu. *Ce n'est pas grand-chose en termes de réorganisation, mais cela a permis de ne pas les mélanger avec les autres podiums tout en valorisant cette coupe de France. C'était la première fois, avec une vraie volonté de mise en avant tout en donnant un volume supplémentaire à l'événement. »*

CARNET NOIR /// Michel Milon

Michel Milon, fondateur du Loches karaté do et père de la légende Michaël Milon, est décédé début décembre.

« Michel Milon s'en est allé rejoindre son fils Michaël. » C'est par ces mots que la ligue Centre-Val de Loire de karaté a annoncé, le 3 décembre dernier, la disparition de Michel Milon, quatre-vingt-dix ans depuis août dernier. *« On ne le verra plus arpenter les salles de compétition, comme à la coupe de ligue kata "Michaël Milon ", où il était heureux de regarder les compétiteurs kata jusqu'à ce que sa santé ne l'en empêche,* a salué la ligue. À la fois ceinture noire de judo et de karaté (quatrième dan), il avait aussi pratiqué en parallèle du rugby à XV à Agen et à XIII à Tonneins. Fondateur du club de Loches en 1984, Michel Milon fut le président du comité départemental d'Indre-et-Loire pendant de nombreuses années, et assura la présidence de la ligue entre 2002 et 2004. Du club de Loches avait notamment éclos son fils Michaël, triple champion du monde kata en 1994, 1996 et 2000. Un karatéka d'exception, iconique, disparu tragiquement en 2002 à l'âge de trente ans. Un drame dans la vie de Michel Milon et son épouse Aline. Présent en mars aux quarante ans du club, Michel Milon restera comme un personnage majeur du karaté national, des racines et de la passion qui font le karaté français. À ses proches, la fédération adresse ses plus sincères condoléances.



Aline, Michaël et Michel Milon

© Famille Milon

GILLES CHERDIEU

« Rétablir la confiance »

ENGAGEMENTS MORAUX, ÉTHIQUE, GOUVERNANCE, ASSAINISSEMENT DES FINANCES, TRANSPARENCE, LE NOUVEAU PRÉSIDENT DE LA FFKARATÉ ET DISCIPLINES ASSOCIÉES PREND LA PAROLE POUR RASSEMBLER AUTOUR DE SON PROJET.



ASSAINIR LES FINANCES

« La priorité absolue est d'équilibrer le budget de la fédération. On me présente un déficit d'environ 1,8 million d'euros, et nous devons avoir aussi des garanties d'excédent budgétaire demandées par la commissaire aux comptes à l'issue de cette saison. Mon travail est donc d'abord de veiller à assainir les finances, de présenter un budget équilibré, proposé par le nouveau bureau exécutif, validé par le conseil d'administration, et présenté à l'assemblée générale, afin que nous puissions envisager l'avenir de façon sereine et optimiste. C'est ce socle sain qui nous permettra d'envisager, dès l'année prochaine, un projet de développement digne de ce nom. Pour cela, nous travaillons sur plusieurs leviers : une analyse en profondeur, la rationalisation et l'optimisation des ressources de la fédération, des économies mais aussi de nouveaux partenariats privés, tout cela avec l'objectif d'augmenter et de diversifier les ressources financières qui ne peuvent pas uniquement provenir des subventions, des aides de l'État et des licences. Nous devons assurer le schéma financier de la fédération sur le long terme, anticiper. »

L'HEURE EST À L'APAISEMENT

« La deuxième des choses, en termes d'urgence, est d'apaiser le climat. Nous sortons d'une période dense qui a été impactante pour notre fédération. L'heure est maintenant à l'apaisement, au travail collectif. C'est mon projet qui est passé, mais nous avons déjà perdu du temps et nous ne pouvons plus nous permettre d'en perdre davantage. Dans l'intérêt supérieur de notre fédération, de nos clubs, de nos pratiquants, nous devons nous mettre au travail collectivement. »

UNE GOUVERNANCE UNIE ET OUVERTE

« La gouvernance et la transparence ont été au cœur de ma campagne, de ce que je souhaite pour le karaté français. C'est pour cela que j'ai ouvert le bureau à des gens de divers horizons, des gens qui m'ont soutenu mais aussi d'autres qui ne partageaient pas mes idées. Il faut être en cohérence avec soi-même et avec ses idées, ce qui signifie composer et travailler ensemble. C'est ma volonté, ferme, et je l'exprime ici. Je travaillerai donc avec celles et ceux qui ont envie de faire avancer notre fédération. Je souhaite qu'il n'y ait pas de blocage stérile ou idéologique. Notre temps est compté et précieux. Nous avons une belle fédération dont nous devons nous montrer à la hauteur. Nous ne pouvons pas nous permettre de revivre les dysfonctionnements qui sont apparus, pas plus que les dérives ou une mauvaise gouvernance. Les problèmes d'hommes et de femmes doivent rester à l'extérieur de notre fonctionnement. Nous avons, et j'ai le devoir, de veiller à ce que, dans l'intérêt des licenciés et des clubs, notre modèle financier mais aussi



> *« C'est précisément avec ces différences que nous devons optimiser un projet commun, dans lequel chacun doit se reconnaître »*

moral soit sain. Je compte donc sur toutes et tous, élus, bénévoles, arbitres, pratiquants, licenciés, pour que nous puissions pratiquer sereinement au sein de notre fédération qui est là pour aider et accompagner. Le temps du rassemblement est venu. Nous devons soigner nos blessures et veiller à pratiquer, faire des stages et des compétitions, passer les grades, gérer les clubs, être sûr que la communication des clubs comme des organes déconcentrés soit faite, afin que notre fédération soit connue et reconnue au niveau de la société française. Nous avons notre destin entre les mains, c'est à nous de savoir ce que nous devons en faire. »

DISCIPLINES ASSOCIÉES : UNE FAMILLE

« Je sais que les styles et les disciplines associées attendent beaucoup. Je veux leur dire qu'ils font partie intégrante de notre fédération, de notre famille fédérale. Nous nous rassemblons autour d'un projet fédéral, mais chacun, un peu comme des membres d'une famille, est différent. C'est précisément avec ces différences que nous devons optimiser un projet commun, dans lequel chacun doit se reconnaître. Chaque discipline associée, ainsi que chaque style, sera reconnue et accompagnée au sein de notre projet que je souhaite fédérateur et cohérent. Je le dis : je travaillerai vraiment à ce que toutes et tous puissent exercer, pratiquer, s'exprimer dans cet environnement fédéral où il a tout à gagner, et nous veillerons à ce que chacun soit entendu. D'ailleurs, Mounir Harrathi (vice président) et Candice Maury représentent les disciplines associées au Conseil d'Administration en ce sens. »

DTN : UNE NOUVELLE DIRECTION

« Ma fibre de sportif me colle à la peau, j'aime l'équipe de France, mais je suis désormais en responsabilité de président et je saurai rester à ma place. La direction technique nationale va vivre des changements. Je validerai un projet

> *« Ce sera mon devoir d'impulser cette dynamique et de permettre à notre fédération d'être une fédération exemplaire et éthique »*

sportif qui sera cohérent vis-à-vis des ambitions de la fédération. En attendant, les équipes de France seront toujours encadrées, suivront les préparations établies et elles ne devraient pas être impactées par ces changements. Ce que je souhaite, c'est que les sportifs qui représentent la France au plus haut niveau ne pensent qu'à une chose : performer. Les athlètes de l'équipe de France auront toute mon écoute et celle de la direction technique nationale. »

REDORER NOTRE IMAGE

« Mon ADN reste le lien aux clubs et aux licenciés, c'est mon engagement et je resterai le plus possible au contact de nos acteurs de la fédération durant ce mandat, en communiquant, en faisant des points d'étape... Notre responsabilité, et c'est une lourde tâche, est aussi de redorer notre blason et de reprendre la communication avec les institutions. Je parle du ministère, du CNOSF, du CSPF, de l'ANS, des conseils régionaux. J'étais il y a quelques jours au Sénat à la rencontre de la sénatrice Catherine Belrhiti, ancienne championne du monde, pour échanger sur l'avenir du karaté. Je rencontrerai des politiques, des médias, pour montrer que notre fédération et nos disciplines méritent l'attention, connaissent un nouveau tournant. »

LA FRANCE DE NOUVEAU REPRÉSENTÉE

« La France est un grand pays de karaté, mais nous avons perdu beaucoup de notre représentativité, que ce soit au niveau de l'Europe comme à l'échelon mondial. Or, il n'y a rien de pire que d'être isolé ou inexistant dans ces strates. C'était le fonds de l'échange que j'ai eu avec Antonio Espinos lors de sa venue à la fédération il y a quelques jours. Certaines mesures ont déjà été actées ensemble pour qu'aux niveaux arbitral, politique et technique, la France retrouve des postes clés au sein de la gouvernance mondiale et que nous puissions aussi faire entendre notre voix sur les sujets importants qui concernent l'évolution du karaté, qu'il s'agisse du sportif mais aussi en termes de développement planétaire. Nous allons donc nous repositionner de façon solide au niveau de ces institutions avec l'objectif de faire rayonner la France, dont je rappelle qu'elle est historiquement deuxième nation derrière le Japon au nombre de médailles et de titres aux championnats du monde. Une position de nation majeure que nous devons conserver, voire augmenter, pour nous rapprocher de la première place. »

RÉSOLUMENT POSITIF

« Je mesure la responsabilité qui est la mienne autant que je crois en notre fédération, que je crois en nous collectivement. J'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup de professeurs, d'élus, d'arbitres, d'enseignants au cours des derniers mois. Ils n'attendent qu'une chose, essentielle : être fiers d'appartenir à notre fédération et pouvoir s'entraîner, progresser et s'exprimer dans les meilleures conditions. Je vous le dis : je crois vraiment en l'ensemble des pratiquants et je suis résolument positif. Ce sera mon devoir d'impulser cette dynamique et de permettre à notre fédération d'être une fédération exemplaire et éthique. Il n'y aura pas de passe-droit, les grades devront être mérités, les sélections seront claires, les fléchages de subventions également. Les délibérations du conseil d'administration et du bureau exécutif seront mises sur le site de la fédération. Nous allons faire évoluer les choses pour que les informations soient simples et accessibles pour les clubs. Nous allons amplifier la communication interne et externe avec une volonté de transparence. Ce sera mon combat et il a déjà commencé. »

Le nouveau bureau exécutif

Secrétaire général Serge Chouraqui
Trésorière Camille Conrad
Secrétaire générale adjointe Maryvonne Bouzrar
Trésorière adjointe Nadia Dumont

Vice présidente Léa Avazéri
Vice président Mounir Harrathi
Vice président Patrick Rosadini
Délégué auprès du président Mehdi Filali

Denis Boulanger
FFKaraté

Propos recueillis par
Olivier Remy
Sen No Sen

ANTONIO ESPINOS « Le karaté français peut compter sur mon soutien »

LE PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION MONDIALE (WKF) ÉTAIT À PARIS IL Y A QUELQUES JOURS POUR RENCONTRER ET FÉLICITER GILLES CHERDIEU.



Président Espinos, la France est-elle un pays important pour le karaté mondial ?

Je dirais même qu'elle est plus qu'importante ! C'est pour cela que je suis venu féliciter en personne Gilles Cherdieu. Avec lui, je souhaite que la stabilité revienne pour le karaté français. Au sein de la fédération mondiale, nous avons plus de deux-cents fédérations nationales, c'est notre colonne vertébrale : on ne peut rien faire sans les fédérations nationales et je ne pourrais pas imaginer la WKF telle qu'elle est aujourd'hui sans le travail et la présence des fédérations, dont la fédération française qui y tient une place un peu à part. Il n'y a vraiment pas beaucoup de fédérations de cette dimension, ni avec ce prestige.

Qu'attendez-vous d'elle, une forme de responsabilité ?

Oui, parce que c'est son histoire, et la nôtre. Vous savez, je suis venu pour la première fois en France en 1971 comme compétiteur au stade Pierre de Coubertin pour les sixièmes championnats d'Europe remportés par Dominique Valéra. Le genre de moment que l'on n'oublie pas dans une vie. Je suis ensuite revenu très souvent en France pour le karaté, comme président de la fédération espagnole puis des fédérations européenne et mondiale. Pour des tournois, de grands championnats comme les championnats du monde 2012 qui furent formidables, pour le tournoi de qualification aux JO 2021 et celui sélectif pour les derniers championnats du monde il y a quelques semaines... Et je vous le dis, pour moi, il n'est pas possible d'imaginer la fédération mondiale sans l'implication de la fédération française. Je souhaite que nous travaillions en étroite collaboration, alignés sur nos valeurs communes et les principes qui doivent permettre au karaté de grandir encore. Ce sera le socle pour construire l'avenir. Nous ne parlons donc pas seulement de l'organisation d'une Karaté1, ou d'accueillir un championnat d'Europe dans les années à venir – ce qui est envisagé, mais d'avoir des échanges et une direction commune.

Cela passe-t-il par une plus grande représentation de la France au sein des instances ?

Oui, c'est l'un des éléments : la France doit être représentée dans les comités exécutifs de la fédération européenne (EKF) et de la fédération mondiale (WKF), dans certaines commissions aussi. Je souhaite vraiment que Gilles *(Cherdieu)* et son équipe soient actifs et apportent cette richesse d'histoire et cette réflexion au karaté international. C'est sa place. C'est une forme de responsabilité aussi. Je respecte beaucoup Gilles que je connais depuis longtemps, et j'espère qu'il va apporter beaucoup au karaté et à la fédération mondiale. Il peut compter sur mon soutien.

Une question sur l'olympisme. Où en sommes-nous du karaté aux JO pour 2032 ?

Nous avons beaucoup travaillé pour les Jeux olympiques de Brisbane effectivement, afin qu'en 2032, le karaté soit de nouveau olympique. La « shortlist » des sports additionnels pour Brisbane sera connue dans les prochains mois et nous espérons que le karaté en fera partie. Pour la WKF, l'olympisme reste un objectif fondamental et nous continuons à travailler et à investir dans ce projet. Ce qui demeure difficile, c'est que les critères ne sont pas très clairs. Nous avons besoin d'un Comité International Olympique plus transparent pour connaître et comprendre ces critères et ce qui motive les décisions.

Tout reste donc possible ?

Oui, le renoncement ne fait pas partie des valeurs du karatéka *(sourire)*. Notre objectif ne change pas : continuer à travailler pour redevenir olympique, pas seulement comme sport additionnel, mais olympique à part entière. C'est un objectif fondamental car cela dépasse la compétition et le grand spectacle que sont les JO. On a vu très clairement les bénéfices que peut apporter l'olympisme lors de l'olympiade 2016-2021. Pour les fédérations nationales, c'est une mise en valeur unique, avec l'augmentation du nombre de pratiquants dans tous les pays, le soutien des institutions et des gouvernements partout. Ce fut une reconnaissance et cela a ouvert beaucoup de possibilités pour le karaté, dans les pays pauvres en premier lieu. Ils représentent 80% des fédérations nationales et ils n'ont rien si le karaté n'est pas sport olympique. C'est un enjeu de société pour lequel nous allons continuer à nous battre. Le karaté, des clubs jusqu'au haut niveau, le mérite pour les valeurs qu'il véhicule.

COUPE DE FRANCE COMBAT
ACTE 1, SCÈNE 1

La coupe de France retrouvait Bourges pour ce premier épisode de la saison, en vue des sélections internationales 2026 et avec les championnats de France de fin mars en ligne de mire.



Monica Arzumian (Stade Poitevin Karaté) ne laisse rien à ses adversaires et s'impose en -61kg contre Oleksandra Sholokhova (AAS Sarcelles)



Said Oubaya (AAS Sarcelles) montre les crocs et s'impose en -67kg à Damien Albuquerque (Évry Courcouronnes Karaté 91)



Le par équipes féminin a consacré le Karaté Élite Argenteuil, devant le SC Bobigny. L'AAS Sarcelles et Le Gonesse Karaté Club complètent le podium



Theodosia Giamouki (KC Épinay-sur-Orge) monte en régime et s'offre l'or contre Clémence Péa (Karaté Élite Argenteuil)



En -68kg, c'est Elina Sieliemienieva (AAS Sarcelles) qui l'emporte en finale en battant Djihane Menacer (Évry Courcouronnes Karaté 91)



Medhi Sriti (Team Combat Club Saint Brice) bat Hassan Bettache (Budokan Thiais) et décroche l'or en -84kg



Somptueux duel entre les frères Tas (Évry Courcouronnes Karaté 91) en -60kg. Une finale haletante dont Sami sort vainqueur face à Yanis !



Louiza Abouriche (-55kg, Karaté Élite Argenteuil), marque pour l'or à Bourges face à Jenna Touvrey (KC Saint-Maurice)



Chez les masculins, c'est l'AAS Sarcelles qui l'emporte en finale face à Évry Courcouronnes Karaté 91, Louviers-Vernon et le Karaté Élite Argenteuil sont en bronze



Cylia Ouikène (KC Villeneuve-La-Garenne) bat Lola Cochard (Fontenay Karaté Shotokan) pour monter sur la plus haute marche en -50kg

Denis Boulanger et Charlélie Lefèvre FFKaraté



Kilian Cizo (AAS Sarcelles) s'impose devant son coéquipier de club Ryan Gari en -75kg

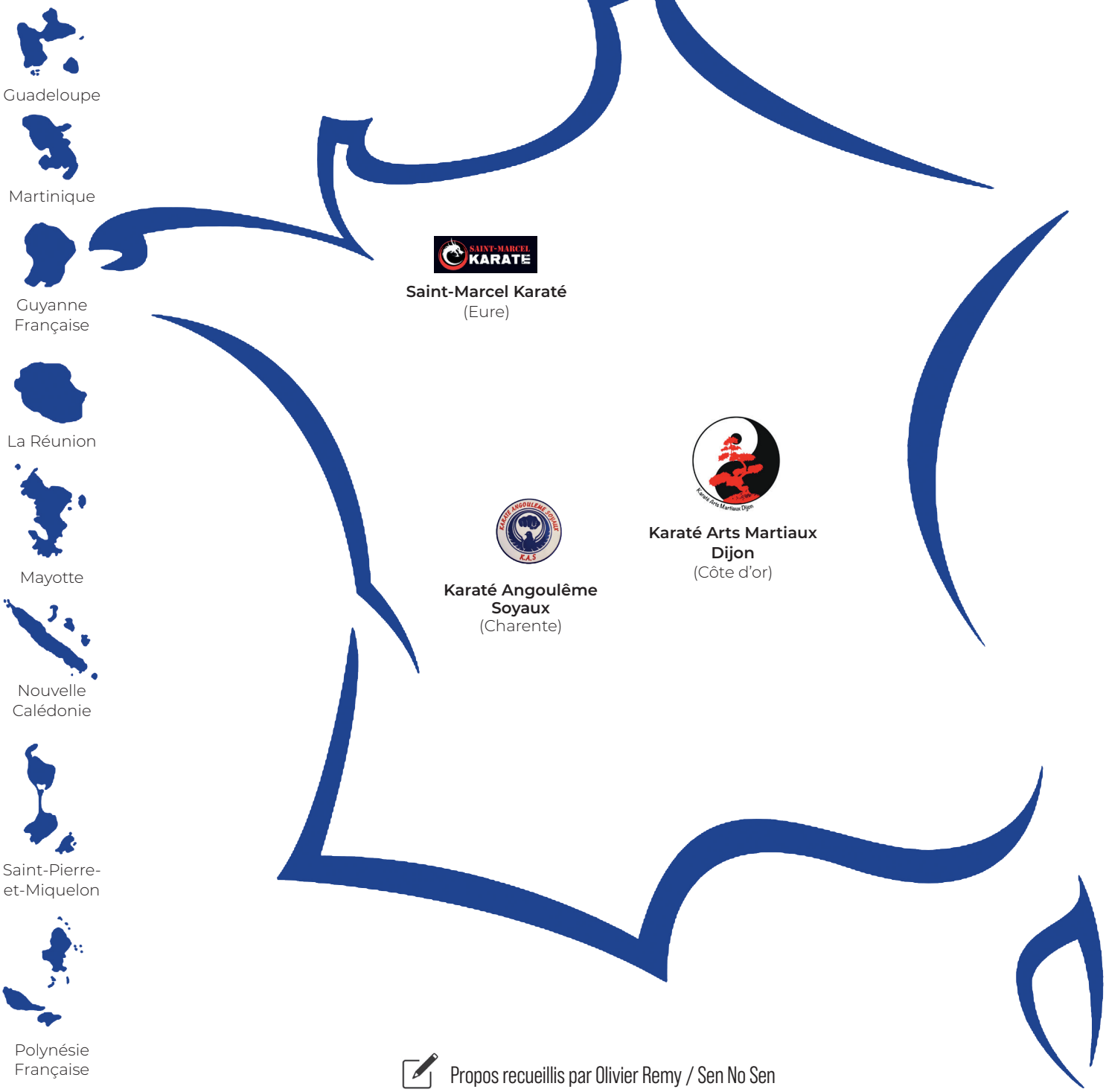


L'or en +84kg ? C'est pour Adam Tadjer (Karaté Élite Argenteuil) qui prend le meilleur sur Hendrick Confiac (AAS Sarcelles)

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES RÉSULTATS ET DES PHOTOS ICI

VOIX DES TERRITOIRES

Comment accueillir les publics éloignés de la pratique ?



Propos recueillis par Olivier Remy / Sen No Sen

DANS CETTE RUBRIQUE, NOUS DONNONS LA PAROLE AUX CLUBS, CŒURS BATTANTS DU KARATÉ FRANÇAIS, DE TOUTES TAILLES ET DE TOUTE LA FRANCE, TERRITOIRES ULTRA-MARINS COMPRIS. NOUS AVONS SOLLICITÉ TROIS D'ENTRE EUX POUR COMPRENDRE COMMENT ILS ACCUEILLAIENT LES PUBLICS ÉLOIGNÉS DE LA PRATIQUE : PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAPS PHYSIQUES ET MENTAUX, SENIORS... DES EXPÉRIENCES, DES PROJETS QUI MONTENT EN PUISSANCE, LA SATISFACTION DE DONNER CE PETIT PLUS DE SENS À UN ENSEIGNEMENT, DES DYNAMIQUES DE CLUB RENFORCÉES... TROIS TÉMOIGNAGES PUISSANTS POUR MIEUX COMPRENDRE LES ENJEUX ET POUR DÉVELOPPER LA PRATIQUE DANS VOS CLUBS.

SAÏD BARKA

3e dan, Saint-Marcel Karaté (Eure)



ENGAGEMENT TOTAL



© Saint-Marcel Karaté

Dans cette petite commune de l'Eure, le club de karaté a changé d'échelle au fil des années sans jamais perdre de vue l'essentiel : accueillir et faire grandir. Président et directeur technique, Saïd Barka a fait du para-karaté un pilier du projet, dès la reprise du club en 2013. « *J'avais des proches avec des enfants autistes qui ne pouvaient pas faire de sport. Ce n'était pas possible de mon point de vue.* » Très vite, le club se tourne vers les structures, les IME, les éducateurs, les psychomotriciens. « *Nous sommes allés les voir et invité les médecins, les éducateurs, les parents. Pendant trois ans, nous avons beaucoup échangé.*» Aujourd'hui, le club accueille une trentaine de pratiquants en situation de handicap, issus notamment de deux IME, mais aussi des pratiquants individuels, parfois venus de loin. « *Emmanuel est en fauteuil. Sa maman l'amène depuis Rouen tous les mercredis. On lui fait presque des cours individualisés.* » L'accueil impose une autre temporalité. « *On dit que le karaté, les arts martiaux en général, c'est le temps long dans l'apprentissage. Eux nous apprennent à prendre le temps justement. Le but ? Ne pas faire beaucoup, mais faire ce qui est nécessaire pour qu'eux prennent du plaisir.* » Les groupes sont volontairement réduits, les séances fractionnées, l'encadrement renforcé. « *Ce ne sont pas des cours où le club gagne de l'argent. Ce sont des cours où le club investit* », résume le directeur technique. Des cours dont l'impact dépasse largement la section para. « *Ça a chamboulé tout le club. Le regard a changé. Aujourd'hui, le para, ce n'est plus "à part". Les jeunes croisent le cross-training, le body-karaté, le karaté traditionnel. C'est normal et cela fait partie de l'équation.*» Certains pratiquants intègrent même les cours valides. « *Dylan Chantepie est champion de France para. Il s'entraîne maintenant avec tout le monde.* » Quant à l'émotion, elle reste un moteur puissant à écouter Saïd Barka. « *Quand je sors d'un cours para, c'est comme une séance de psy. On laisse ses problèmes à la porte. Le sourire qu'ils ont, ça n'a pas de prix et j'avoue que je ne peux plus m'en passer.* » Il en va de même pour la solaire Sabrina Buil, l'ancienne triple championne du monde kata devenue un autre moteur du club avec toute son expérience, son exigence mais aussi son sourire continu. À Saint-Marcel, qui s'appuie aussi sur ses 47% de féminines, les relations sont soignées avec la municipalité mais aussi la DRAJES (Délégation Académique Régionale à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports), on fait savoir ce qui se joue à travers les ateliers handi-valides qui mobilise les parents, sans oublier un nouveau cours tous les vendredis réservé à quelques femmes à mobilité réduite. L'inclusion n'est ni un label, ni une vitrine. « *Il faut y aller, échanger, accepter de ne pas savoir au début. Ce sont eux qui nous apprennent. Et au final, c'est tout le club qui grandit.* »

ÉRIC LABBÉ
4e dan, Karaté Angoulême Soyaux (Charente)



L'ADAPTATION POUR CULTURE

Depuis plus de quinze ans, le Karaté Angoulême Soyaux a fait de l'accueil des publics éloignés de la pratique un axe structurant de son projet. Handicap mental, troubles du spectre autistique, autisme Asperger mais aussi seniors : ici, l'adaptation est une culture. Tout a démarré sur les bases d'un ancrage wado-ryu puissant en 1971 par le premier professeur qu'était Gilbert Biard. Le club charentais compte aujourd'hui deux dojos. Le premier, historique, dans un collège d'Angoulême. L'autre, plus grand avec ses deux salles, à Soyaux, en secteur QPV. Huit professeurs, dont trois diplômés d'État et ce travail de fond autour de l'accueil des publics handicapés, comme en témoigne Christian Campot. *« Je baigne dans le sport adapté depuis plus de vingt ans. Au début, on peut dire que, si j'avais l'énergie, je n'y connaissais rien »*, pose celui qui fut, entre autres engagements, président durant deux olympiades de l'ancienne ligue Poitou-Charentes. *« Je me suis juste attaché à ne pas me poser de question et à mettre le ludique au centre. Ce fut une rencontre et la pédagogie s'est faite sur le tas. »* L'adaptation est aussi passée par des outils très simples. *« Droite, gauche, ça ne marche pas ? Alors on a mis du bleu à gauche, du rouge à droite. Je dis "bleu", "rouge", et c'est terminé, on facilite les notions d'espace et de latéralisation. »* Gants bicolores, kimonos adaptés, exercices inspirés du travail avec les enfants aussi et vice versa, pour autant de passerelles intéressantes. *« Dès qu'on leur dit "karaté", ils sont déjà en kimono ! »*, s'amuse Christian. Le club travaille avec trois IME, dont certains sont distants de trente kilomètres et ne peuvent pas tous se déplacer au dojo, ce qui implique des déplacements hebdomadaires en minibus, chargé de pas mal de matériel. *« Il y a un temps où j'arrivais à proposer du kata à certains. Désormais, je fais beaucoup de travail à deux. »* De l'épanouissement, de la mobilité physique, de la confiance en soi, de la communication avec les autres, pour des itinéraires de vie positivement impactés, mais aussi de la progression technique avec quelques parcours remarquables dont Denis Morisset est ici un bel exemple. *« Denis est handicapé mental léger, il est deuxième dan et il nous assiste sur les cours. Il a passé son grade avec des valides. Une belle réussite sur le plan symbolique »*, explique Éric Labbé, le président du club. Si les publics se croisent peu – contraintes horaires obligent, l'impact sur ce club de cent-vingt-six licenciés est profond. *« Les parents sont bluffés quand ils voient ce que leur enfant, déjà adulte, est capable de faire. Et nous, ça nous rappelle pourquoi on enseigne, ça nous ramène aussi, quelque part, à l'essentiel. C'est une autre manière de faire du karaté. Et ça apporte énormément en termes de valeurs, de sens et de dynamique de club »*, conclut ce dirigeant enthousiaste, lui-même instructeur et arbitre national de karaté full-contact dont il est responsable pour la Nouvelle-Aquitaine. Un club en mouvement.



© Karaté Angoulême Soyaux

JEAN-MARC DUCATEZ
7e dan, Karaté Arts Martiaux Dijon (Côte-d'Or)



KARATÉ SENIORS : S'ADAPTER À TOUS LES CORPS

Créé en 1987, le Karaté Arts Martiaux Dijon s'est longtemps construit autour d'une pratique très compétitive. « *Au départ, c'était un club où l'on faisait effectivement beaucoup de compétitions. J'étais jeune moi-même, mais les années ont passé* », rappelle, avec le sourire, Jean-Marc Ducatez, son fondateur et enseignant, aujourd'hui septième dan. Si le temps a défilé, ce club de quelque cent-cinquante licenciés a continué à progresser et à s'adapter. Ainsi, il y a quatre ans, un constat s'impose : certains pratiquants ne peuvent plus suivre le rythme des cours « classiques ». « *Tout le monde vieillit, et il y a des gens qui ne pouvaient plus tenir la cadence des cours de karaté adultes* », confirme Jean-Marc Ducatez. Plutôt que de les voir décrocher, l'emblématique professeur crée un cours spécifique à destination des seniors et des personnes en difficulté physique. Le principe est simple : un rythme plus lent, une exigence toujours présente, mais « *la nécessité de faire autrement, avec un travail technique plus en profondeur et moins physique* ». Le mardi à quinze heures pile, ce cours, qui a démarré avec quatre pratiquants, en accueille aujourd'hui une douzaine. Le public ? « *Il est mixte, avec d'anciens élèves qui sont revenus après plusieurs années parce que le cours était du coup adapté à leur âge, à leurs capacités physiques, et d'autres personnes qui se sont mises à pratiquer le karaté sans avoir jamais fait de sport.* » Ici, la progression ne se mesure pas tant en passage de grades qu'en progression personnelle et en sensation de bien-être. « *J'ai des élèves âgés de cinquante à quatre-vingt-douze ans qui s'épanouissent dans un travail d'équilibre mental et physique, surtout mental en fait, ce qui donne tout son sens à notre rôle en tant que professeur.*» Le groupe devient un repère et il s'est même élargi au fil des années avec des interventions de Jean-Marc Ducatez dans deux autres dojos de l'agglomération dijonnaise. Comment convaincre ? « *Uniquement par le bouche-à-oreille, sans nécessité impérieuse de trouver des dizaines de licenciés. Un autre rythme autant qu'une richesse qui s'impose un peu plus chaque année* », confie celui qui est aussi responsable des grades de la ligue Bourgogne Franche-Comté. De quoi transformer sa propre manière d'enseigner ? « *Il faut le dire, cela m'a mené vers une autre recherche. Je fais beaucoup plus attention à l'adéquation physique de chacun avec l'activité, à la qualité et à la technicité des exercices.* » Une approche qui rayonne désormais au-delà du club et des choix qui prolongent l'essence du karaté do : permettre à chacun de continuer à pratiquer, quel que soit son âge ou son parcours personnel.



© Karaté Arts Martiaux Dijon

CHAMPIONNATS DU MONDE

LA CAMPAGNE D'ÉGYPTE

Dans un contexte hyper concurrentiel qui a vu l'Égypte dominer cette 27e édition à domicile, la France peut fêter ses deux champions du monde. Deux combattants en or dans tous les sens du terme au sein de ce collectif qui a tout donné.





Nohan Dudon, champion du monde déficients visuels

Denis Boulanger
FFKaraté



Thalya Sombé, championne du monde en -68kg



Virginie Boyer, cinquième en fauteuil



Enzo Berthon, cinquième en -75kg



Hendrick Confiac (-84kg)


Mehdi Filali (+84kg)



Tiphaine Bonnarde (-50kg)



Thomas Klemz (kata)



Jordan Fonteney (déficient intellectuel)



Alexandre Schoegel (fauteuil)



Helvétia Taily (kata)





Younesse Salmi (-67kg)



Sydney Yvon (-61kg)



Nancy Garcia (+68kg)



Charlène Odin (déficientes intellectuelles)

CHAMPIONNATS DU MONDE (LE CAIRE, ÉGYPTE)

Bilan de campagne

DEUX MARSEILLAISE ET UN CLASSEMENT DANS LE TOP 3 DES NATIONS DERRIÈRE L'INTOUCHABLE ÉGYPTE ET L'ITALIE, L'ÉQUIPE DE FRANCE PEUT TOUT DE MÊME REGRETTER QUELQUES MÉDAILLES.

C'est Ayoub Neghliz, directeur des équipes de France, qui résume le sentiment général. *« C'est évidemment un bilan mitigé dans le sens où nous prétendions à un maximum d'athlètes sur les podiums. Derrière l'Égypte, nous sommes beaucoup à un titre chez les valides, et troisième nation derrière l'Italie à deux titres aussi avec le para. Il manque sans doute des podiums, et c'est là que l'on peut avoir des regrets avec certains leaders de ce groupe France, comme Mehdi Filali ou Enzo Berthon, qui sont un petit peu passés à côté de leur compétition. C'est aussi à l'image des autres compétitions de référence de cette année, avec un de ces leaders qui a porté le groupe à chaque fois, avec d'autres médailles qui ont fait du bien à l'équipe de France, mais pas nos leaders forts au même moment. C'est Thalya Sombé qui prend les choses en main cette fois et qui remporte le titre. Même si elle a déjà été double médaillée chez les jeunes, c'est une superbe consécration pour elle, alors que Nohan Dudon a montré toute sa classe. »*

UNE NOUVELLE FORMULE À APPRIVOISER

Yann Baillon, directeur national, pose à son tour les mots sur ces championnats du monde nouvelle formule. *« Le premier enseignement de ce championnat, c'est ce format de la compétition qui est quand même très particulier. Certes, les Karate 1 nous avaient habitué aux poules, puis quarts, demies et finales. Mais là, c'est une*



compétition qui dure trois jours, assez saccadée. Beaucoup de nos athlètes sont sortis des poules, ce qui n'était pas forcément le cas sur les sorties de préparation. Ceux-là ont ensuite attendu le soir pour disputer leur huitième, avec une pression qui s'installe. Pour ceux qui se qualifient, il faut revenir le lendemain, puis le surlendemain pour les médaillables... Nous avions préparé cela sur le plan physique. Du point de vue mental, il manquait cette expérience pour enchaîner. Peut-être a-t-on manqué d'anticipation à ce format très particulier. » Une seule médaille d'or au final en valides et une en para, dans un classement avec onze pays à un titre, valides et para confondus, loin derrière l'Égypte et ses sept médailles d'or. « *C'est la loi de la compétition. On ne peut reprocher à aucun de nos athlètes de ne pas avoir mis l'énergie qu'il fallait. J'adresse une mention spéciale à nos champions du monde évidemment, qui ont su aller au bout de tout cela. Nohan* (Dudon) *a non seulement gagné, mais survolé ce championnat. J'étais en salle d'échauffement quand il s'entraînait devant les Japonais et je crois pouvoir dire que l'entraîneur japonais le regardait comme s'il avait vu un extraterrestre. C'est vraiment phénoménal, les gens doivent le comprendre et nous devons le valoriser à ce niveau-là d'autant que c'est un garçon brillant et très intéressant en dehors du tatami aussi. En tant que DTN, je me suis battu pour obtenir la reconnaissance du statut de haut niveau pour le para. Ça n'a pas été le cas parce qu'il y a des critères, etc. Dommage, car quand on voit la manière dont il s'entraîne, son investissement, on a bien affaire à un sportif de haut niveau... Quant à Thalya* (Sombé), *c'est forcément un grand bonheur de la voir championne du monde, radieuse. Elle avait le potentiel, on le sait, le talent, mais à ce niveau, c'est le travail qui paie.* »

SOMBÉ DANS UNE LIGNÉE PRESTIGIEUSE

Olivier Beaudry, sur la chaise de Thalya Sombé durant toute la compétition, complète. « *Elle a fait un parcours assez intense et même difficile dans les poules, sans doute un peu stressée. Son meilleur combat dans l'engagement a été la demi-finale face à Irina Zaretska, triple championne du monde, un combat hyper serré où elle passe sur la dernière technique avec l'arbitrage vidéo, que je n'ai pas eu d'autre choix que demander. Quand elle combat, tu as envie de la voir, ce qu'elle propose est enthousiasmant. Je lui ai dit qu'elle était entrée dans un cercle fermé, dans l'histoire du karaté comme ses grandes sœurs, les Ignace – à laquelle elle ressemble dans son approche et sa vitesse, Recchia, Agier à laquelle elle a pris le leadership, ou encore Laurence Fischer. Une belle lignée. À vingt-deux ans, elle n'a pas de barrière et peut aller chercher d'autres grands titres. Je le lui souhaite.* »

« UN MOMENT GÉNIAL »

Manon Lambert, entraîneur du para-karaté, met en avant la force du collectif. « *Ils sont tous hyper soudés. Dans le relationnel mais aussi pour des petites choses : aider à se préparer avant la compétition, à mettre les ceintures, dans la victoire comme dans la défaite. Pour la petite anecdote, avant la finale, Nohan a demandé à l'équipe para de se rassembler pour être autour de lui et il a fait un petit mot en leur disant qu'il allait se battre pour eux, pour celles et ceux qui n'avaient pas de médaille. Cela veut dire beaucoup. Honnêtement, c'était un moment assez génial. Nous aurions aimé davantage de médailles, bien sûr. Mais il y a peu de regrets car tous sont allés au bout d'eux-mêmes, ils ont tous progressé, sans exception. Charlène* (Odin), *qui a un handicap beaucoup plus prononcé que les autres compétitrices de sa catégorie, a bien géré son stress. Jordan* (Fonteney), *qui était avec Ayoub, a très bien travaillé, mais le niveau est de plus en plus élevé. Pour Alexandre* (Schoegel), *ça a été une mauvaise surprise de ne pas le voir passer le premier tour alors qu'il a fait un très beau kata. Il a beaucoup travaillé son côté athlétique, sa coordination des mouvements... Ces championnats, enfin, auront été marqués par les larmes de Virginie* (Boyer). *Elle passe à 0,2 point de la médaille. Cinquième, c'est dur, mais il y a une très grande progression par rapport aux compétitions précédentes. Quand on est compétiteur, il y a des défaites qui sont parfois amères parce que l'on a le sentiment de ne pas avoir tout donné. Là, je ne suis pas déçue, car la direction et l'attitude sont les bonnes. C'est d'ailleurs incarné par Nohan lui-même : sa préparation n'a pas été facile, il est très exigeant avec lui-même. Nous avions décidé que cette compétition s'écrirait comme les chapitres d'un livre avec la finale, en refermant le livre de la meilleure des manières pour ne pas seulement réciter ses katas, mais les raconter, les incarner. C'était beau à voir et à vivre.* »

Denis Boulanger
FFKaraté

Olivier Remy
Sen No Sen

NOHAN DUDON

Les clés d'un doublé magistral

CHAMPION D'EUROPE ET DU MONDE DÉFICIENTS VISUELS CETTE ANNÉE DANS UN CONTEXTE MONDIAL OÙ LE NIVEAU TECHNIQUE EST DE PLUS EN PLUS ÉLEVÉ, NOHAN DUDON EST PASSÉ DANS UNE AUTRE DIMENSION. POUR NOUS, IL IDENTIFIE, AVEC BEAUCOUP DE FINESSE ET DE SINCÉRITÉ, CE QUI LUI A PERMIS D'ATTEINDRE CE PREMIER TITRE PLANÉTAIRE.





UN RÊVE QUI S'EST CONSTRUIT

« Champion du monde, c'est un énorme accomplissement, parce que c'est mon objectif depuis que je suis tout petit. C'est drôle d'ailleurs parce que le para-karaté n'existait pas encore, mais j'en avais déjà rêvé. J'ai toujours su, quelque part, que je pouvais y arriver. La première fois que l'on m'a parlé de l'équipe de France, j'avais 16-17 ans. Ça a mis des années avant que je puisse faire ma première compétition internationale : d'abord trop jeune, puis ce fut le covid. Au fond de moi, je savais que si je m'embarquais dans l'aventure du haut niveau, c'était pour aller au bout. Je me suis toujours fixé cet objectif-là. J'étais conscient que ça allait prendre du temps, que je progresserai par paliers. Je ne me suis jamais affolé. Quand j'ai rencontré Ahmed Zemouri en 2020, il m'a demandé mon objectif. Je lui ai répondu, presque en chuchotant, comme si je n'osais pas en rêver : "Honnêtement ? Champion du monde". »

LE FACTEUR CHANCE ET L'EXPÉRIENCE

« En 2021, j'étais déjà vice champion du monde, mais c'était une autre époque. Le niveau était beaucoup plus disparate. Aujourd'hui, c'est vraiment incomparable : si j'avais le niveau d'il y a quatre ans, je ne passerais peut-être pas le premier tour. Le para-karaté évolue tellement vite... Tous les adversaires sont très bons maintenant. Ce que j'ai compris, c'est qu'il faut savoir sur quoi on peut jouer le jour J. L'expérience, pour moi, c'est ça : savoir gérer le stress, les imprévus... En 2023, je fais un bon championnat, mais je m'arrête avant la finale. Je rentre en France avec le bronze, satisfait de ma performance, et convaincu que j'avais ma place à ce niveau. Cette expérience m'a encore davantage motivé. J'ai compris qu'en kata, de nombreux facteurs entrent en jeu à ce niveau. Mon objectif était donc clair : si je voulais l'or, il fallait arriver au-dessus de tout, sans rien laisser au hasard. »

EN MODE « PROJET »

« En 2023, je suis parti à Marseille pour mes études. J'ai commencé à travailler avec Enzo et Rémi Montarello, et avec Ahmed à distance,

« Avec mon handicap, je suis très dépendant de l'environnement : le son, les vibrations, le tatami… »

en visio. J'ai trouvé les moyens de m'entraîner là-bas, de me déplacer, de mettre un vrai projet en place. Ça demande beaucoup de sacrifices : trouver du temps entre l'université et les entraînements, dialoguer avec la fac pour avoir un meilleur suivi... Moi, j'aime penser en mode «projet» : mettre des cycles, prévoir ce que je dois travailler, comment le faire, selon quel planning... J'ai tout mis en œuvre pour consolider ce projet sur le long terme, jusqu'en 2025 et même après. Rien n'a été laissé au hasard. »

RÉUSSIR LE SWITCH

« 2025 a été une année particulière. J'arrivais de 2024 avec du temps pour retravailler le fond, mais j'avais aussi ma licence à terminer en vue de mon Master en ingénierie et ergonomie de l'activité physique. En mai, il y avait les examens... et les championnats d'Europe. J'avais mis en place de nouvelles choses d'un point de vue technique. Enzo me disait souvent que mon karaté avait énormément évolué. Il fallait aussi faire un travail mental. En 2024, sur mon titre européen, j'avais réussi à trouver le flow en finale. Mais sur ces Europe 2025, au début, j'avais trop de pensées. J'ai dû m'échauffer deux heures pour réussir à switcher. Je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup. C'est une force, mais ça peut aussi être une faiblesse : quand tu réfléchis trop, tu te laisses happer. Il faut trouver l'équilibre entre réfléchir et ne pas se laisser envahir. J'ai réussi à me relâcher en finale, j'ai kiffé, même après m'être fait un peu peur sur les tours précédents. J'ai aussi compris depuis qu'il faut accepter de ne pas être parfait comme à l'entraînement. D'autant qu'avec mon handicap, je suis très dépendant de l'environnement : le son, les vibrations, le tatami... Tous ces facteurs peuvent devenir source de stress. J'ai beaucoup discuté avec les athlètes de l'équipe de France, dont Mehdi Filali et Alizée Agier. Ces échanges m'ont énormément aidé. »

« En finale, j'ai les pieds un peu humides à cause de la transpiration et je glisse (..) Dans ma tête, ça a duré une éternité »



LES SIX DERNIERS MOIS

« Entre les championnats d'Europe et les championnats du monde, j'ai énormément travaillé seul, notamment cet été. J'ai même fait un mois entier sans kata, plutôt du kihon, du travail technique, de la prépa physique, de la natation, du travail de relâchement, de la respiration, car j'ai senti que j'avais besoin de souffler. Il y a eu les incendies de Marseille au mois de juillet et cela a eu un impact car notre salle a été inutilisable jusqu'en octobre. Nous nous sommes entraînés dans un grenier sans tatami, j'ai aussi eu quelques soucis de santé qui m'ont fait rater des entraînements. Pour moi, c'est aussi une source de stress. Mais j'ai donné tout ce que je pouvais. Rémi et Enzo m'ont suivi à fond et je me suis entraîné tous les jours où j'ai pu, même dans mon petit appartement étudiant. Parfois juste de la visualisation parce que je n'avais pas la place. J'avais prévu mes katas, priorisé ce que je devais travailler. Je n'avais pas beaucoup de temps, alors je devais être stratégique. »

LE CAIRE

« Avant la compétition, je n'étais pas si serein. J'avais mal aux jambes, je n'ai pas beaucoup dormi car il y avait beaucoup de bruit. La salle

était vraiment immense. J'avais prévu d'aller écouter le son, d'enregistrer, de trouver la zone dont les vibrations ressemblaient le plus au tatami de compétition. J'ai besoin de ça pour me repérer. Je m'échauffe toujours longtemps, c'est nécessaire pour trouver mes sensations. Au début, je fais des erreurs, je les gomme, je me mets dans le bon état et c'est parti ! Quand j'entre sur le tatami, je switche. Dans la vie, je suis réservé, mais là, sans vouloir manquer d'humilité, je me mets en mode "patron". J'essaie de sentir l'énergie du stade, de trouver les vibrations du sol : je vais leur montrer, maîtriser, délivrer un message. C'est ma place ! Un kata, ce ne sont pas juste des mouvements, c'est un combat, un peu comme si je démontrais mon histoire avec l'objectif de faire aussi bien qu'un valide. Je sais ce que j'ai à faire. »

L'ANECDOTE DE LA FINALE

« Je n'ai quasiment aucun souvenir de mes passages. Juste le salut, la fin... et la sensation de sérénité. Mais si quand même... Sur mon Gankaku en finale, il y a un premier mouvement que je ne rate jamais. C'est celui qui m'ancre dans le sol. 99,9% du temps, je le réussis. Sauf que là... J'ai les pieds un peu humides à cause de la transpiration et je glisse. Je n'ai pas pensé à la serviette. Dans ma tête, ça a duré une éternité, même si c'est une milliseconde. J'ai alors deux choix : soit je me crispe et je fais un kata raté, soit j'y vais à fond. J'ai choisi la deuxième option, en me disant que je savais faire mon kata pour l'avoir répété des milliers de fois. Avant, j'aurais paniqué. Là, j'ai lâché prise. Je me suis même dit intérieurement que c'était marrant d'avoir raté le seul mouvement que je réussis toujours... et j'y suis allé. C'est ressorti grâce à l'expérience, au travail, à la confiance. À y réfléchir, c'est peut-être le moment le plus fort de toute ma carrière. »

PRENDRE LE TEMPS D'APPRÉCIER

« Je suis quelqu'un qui analyse énormément, qui pense toujours à ce qu'il faut améliorer. Mais là, j'ai besoin de couper un peu. Je vais profiter, passer du temps avec ma famille, laisser retomber les émotions. J'ai tendance à ne pas profiter de mes victoires. Là, pour une fois, j'essaie. Ce titre, ce doublé, j'ai mis deux ans à le construire. Maintenant, il faut prendre le temps d'apprécier. C'est aussi ce que m'ont dit Mehdi, Olivier *(Beaudry)* et Steven *(Da Costa)*. Alors je vais les écouter et progresser sur ce point aussi : prendre le temps d'apprécier. »



Avec Manon Lambert, entraîneur du groupe para-karaté

Denis Boulanger
FFKaraté

Propos recueillis par
Olivier Remy
Sen No Sen

THALYA SOMBÉ

La force tranquille

NEUF ANS APRÈS LES SACRES D'ALEXANDRA RECCHIA ET EMILY THOUY À LINZ, L'ÉQUIPE DE FRANCE RENOUE AVEC LE TRÔNE MONDIAL FÉMININ GRÂCE À SA NOUVELLE PÉPITE THALYA SOMBÉ (-68KG), DONT LE RÉCITAL DU CAIRE EST TOUT SAUF DÛ AU HASARD. À REVIVRE SANS MODÉRATION AVEC LA PRINCIPALE INTÉRESSÉE AUX COMMENTAIRES.





« Olivier, Irina, l'écran : mon regard oscillait entre les trois sans pouvoir s'arrêter ! Et puis ce fut la libération »

Treize mois tout juste après être sortie par la grande porte de ses années espoirs en décrochant, à Venise, son second sacre mondial de rang, il était légitime de se demander si la marche pouvait s'avérer encore un peu haute pour Thalya Sombé à l'occasion de ses premiers mondiaux seniors. Une question qui n'aura pas frôlé un instant l'esprit de l'athlète du CKS en Pays Créçois. « *À aucun moment je n'ai appréhendé cette compétition comme des championnats du monde. C'était plutôt comme une étape de* Karate 1 Premier League, *comme j'en dispute depuis deux ans, avec les trente-deux meilleures au départ et aucun calcul à faire pour ne pas avoir de regret à la fin de la journée. Comme j'en ai déjà gagné trois* (Paris en 2024 et 2025, Rabat en mai dernier, NDLR), *je savais que je pouvais à nouveau aller au bout. Dans ma tête, c'était clair en tout cas : ce titre était pour moi et personne d'autre !* » Même ses éliminations précoces lors des deux premiers rendez-vous qui comptaient en 2025 – aux championnats d'Europe puis aux Jeux mondiaux – n'ont pas su ébranler cette confiance. À l'écouter, c'est même tout le contraire. « *Évidemment, ces deux défaites ne m'avaient pas fait du tout plaisir, mais elles m'ont forgée pour devenir championne du monde. J'étais bien préparée pour Chengdu, cela n'avait pas suffi, mais il ne fallait pas pour autant tout remettre en cause. J'étais sûre de tout le travail produit au quotidien pour en arriver là, et il fallait simplement que je continue à me faire confiance. À aucun moment je ne me suis mis en tête que j'avais tout le temps devant moi pour atteindre ce rêve de petite fille de devenir championne du monde. Une première opportunité se présentait à moi cette année, et je me devais de la saisir en me battant jusqu'à la dernière seconde de chaque combat.* »

VENDREDI, TOUT EST PERMIS… SAUF LA DÉFAITE

Cette approche, Thalya Sombé allait la mettre en application dès sa première apparition dans l'immense hall n°1 du Cairo International Stadium. Face à la Kazakhstanaise Daiyana Darenskaya, championne d'Asie en titre, c'est en effet sur le gong qu'elle arrachait le match nul 5-5, après des points donnés sur des erreurs de distance payées cash. « *Ne pas perdre était vraiment le plus important, et je n'ai pas dévié de ma trajectoire contre la Turque* (1-0), *que je n'ai pas sous-estimée alors que je l'avais déjà battue deux fois cette année, et la Guatémaltèque, une fille avec de très bonnes jambes que j'ai su manœuvrer patiemment* (2-1). » Deux victoires bien maîtrisées qui lui offraient quelques heures plus tard un huitième de finale face à la Croate Sadea Becirovic, victorieuse il y a trois ans de leur seule confrontation… sur le gong. « *Ce souvenir m'a incitée à entrer très fort dans mon combat, pour ne pas revivre la même issue et cela a bien tourné pour moi cette fois.* » Un succès 3-1 vécu comme un soulagement, mais aussi comme une simple étape validée dans sa quête des sommets. « *La sensation est étrange puisque tu as l'impression de t'être qualifiée pour la finale, alors que pas du tout… Tu es super contente, tout le monde t'envoie des messages, mais tu dois rester dans ta bulle parce que le plus dur est encore devant toi. J'y suis plutôt*



bien parvenue, car le contrat établi avec moi-même, mes entraîneurs et tout mon entourage n'était pas encore rempli. Au bout d'un moment, j'ai coupé mon téléphone, pour mieux basculer sur la suite. »

SAMEDI, LE TRIOMPHE AVANT L'HEURE

Une suite qui s'élevait subitement de plusieurs crans d'adversité avec l'Italienne Silvia Semeraro, victorieuse des Jeux mondiaux 2022 un an après avoir disputé les Jeux de Tokyo puis atteint la finale planétaire à Dubaï, au menu des quarts. Une fois de plus, il y avait de la revanche dans l'air puisqu'il s'agissait du bourreau de la Française au deuxième tour des championnats d'Europe d'Erevan en mai dernier. « *J'avais tellement nourri de regrets après cette défaite qu'il était inconcevable d'à nouveau laisser passer ma chance contre elle.* » Sérieuse et appliquée, c'est bien elle que l'arbitre désignait en fin de duel (2-1), la montagne azerbaïdjanaise Irina Zaretska, triple tenante du titre, à gravir en suivant. Avec encore et toujours cette envie inébranlable de prouver. Pourtant, c'était elle qui endossait cette fois le costume de la cible à abattre, tant le cuisant revers 8-0 infligé six mois plus tôt au Maroc à la reine de la catégorie avait marqué cette dernière au fer rouge. « *Même si c'est une athlète très saine, humble et respectueuse, je savais qu'elle était vraiment là pour avoir ma peau* (sourire). *Sauf que, de mon côté, je tenais aussi à démontrer que l'issue de notre précédent affrontement n'avait rien d'un coup de chance... Sans oublier de prendre du*

plaisir et de m'amuser sur ce genre de combats qui te font lever le matin pour aller t'entraîner dur dans l'espoir d'en vivre un maximum au cours de ta carrière. » Et même si les trois premiers points tombaient dans l'escarcelle de Zaretska, la native de Besançon ne montrait aucun signe de fébrilité, jusqu'à ce mawashi-geri lâché en toute fin de combat. « *Là, je dois avouer que ce furent les minutes les plus longues de ma vie lorsqu'Olivier* (Beaudry) *a brandi son carton* (rires). *J'étais confiante, mais rien n'est jamais certain avec la vidéo... Olivier, qui ne faisait que de me répéter que c'était bon, Irina, l'écran : mon regard oscillait entre les trois sans pouvoir s'arrêter ! Et puis ce fut la libération.* » Avec de chaudes larmes en prime, un nouvel ascenseur émotionnel à contrôler et une vilaine toux qui débarqua subitement pour ne rien arranger.

DIMANCHE, JOUR DE GRÂCE

Un détail qui, vous l'aurez compris, n'est pas du genre à déstabiliser la tacticienne, malgré une toute petite nuit et un repos très relatif. « *J'ai déjà combattu en finale de l'Open de Paris avec une déchirure, alors ce n'était pas une petite maladie qui allait m'arrêter. Surtout en finale des championnats du monde ! Il a tout de même fallu se mettre dedans à l'échauffement, et j'ai pu compter sur toute l'équipe et le staff pour me pousser, avec une énergie collective qui m'a énormément boostée.* » Dès lors, l'histoire était en marche, face à cette Portoricaine Janessa Michelle Fonseca Romero, coiffée au poteau en finale à Coubertin en janvier dernier sur un ura-mawashi instinctif dont elle a le secret. Les kizami pleuvaient sur la championne panaméricaine 2024, dans un ultime combat emporté 3-1 sans rien trouver à y redire. Une victoire vécue comme dans un rêve par l'étudiante en diététique. « *J'étais tellement concentrée et connectée à elle que je voyais tout ce qui se passait avec un temps d'avance : quand déclencher, quand me baisser, quand sortir de la distance... J'étais tellement dans mon truc, convaincue que j'étais prête pour ce rendez-vous, que rien ne pouvait m'arriver en fait ! Encore une fois, je me suis attachée à prendre du plaisir, sans me focaliser sur le résultat final. Cette prise de recul par rapport aux événements, je la dois à mon travail de préparation mentale avec Éric Kara, car c'était bien plus compliqué pour moi ne serait-ce qu'il y a trois ans ! J'ai souvenir de cette coupe de France à disputer une semaine après mon premier titre mondial espoirs, c'était comme si le monde s'effondrait et, même si j'avais gagné, l'enjeu m'avait complètement rattrapée et je n'avais pas profité une seule seconde ce jour-là.* » Tout le contraire de ce qui est prévu dans les prochaines semaines... « *J'ai envie de rester sur ce petit nuage quelque temps, à savourer avec mes proches qui m'ont toujours soutenue dans les bons comme dans les mauvais moments. Grâce à eux, je sais que ce titre ne va pas me changer. Il faut que j'arrive à l'assumer, à en faire une force pour la suite, car il y a encore de belles choses à accomplir, d'autres médailles d'or à aller conquérir. Ce dossard ne doit pas être un fardeau, mais seulement la preuve que le travail paie. S'il y a bien une chose que je veux retenir de toute cette aventure, c'est ça, et j'espère que tous ces jeunes qui me suivent, et en particulier ces petites filles qui peuvent se retrouver dans mon parcours, vont prendre conscience qu'ils sont eux aussi capables de grandes choses à condition de s'en donner les moyens.* » Une leçon aussi implacable que sa démonstration cairote.

« J'étais tellement concentrée et connectée à elle que je voyais tout ce qui se passait avec un temps d'avance »

Denis Boulanger
FFKaraté

Propos recueillis par
Antoine Frandebœuf
Sen No Sen



KARATÉ MIX

Le corps arbitral au diapason

TANDIS QUE LES COUPES DE FRANCE ZONES NORD ET SUD ONT AFFOLÉ LES COMPTEURS EN CETTE FIN D'ANNÉE AVEC PRÈS D'UN MILLIER DE COMBATTANTS ENGAGÉS AU TOTAL, LA COMMISSION NATIONALE D'ARBITRAGE N'EST PAS EN RESTE AVEC UN STAGE NATIONAL PRODUCTIF ET UN NOUVEAU FORMAT D'EXAMEN REPENSÉ POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DES PRATIQUANTS.



Début novembre, c'est *« un week-end dense et utile »* auquel ont pu participer plus de trente stagiaires au centre national de Castelnau-le-Lez pour reprendre les termes de Mohamed Messadaoui, responsable de la commission nationale d'arbitrage karaté contact, full-contact et interdisciplines. *« Face à l'explosion du nombre de compétiteurs ces dernières années, la structuration de notre filière d'arbitrage s'est vite avérée indispensable, afin de posséder un nombre suffisant d'officiels qualifiés pour encadrer les événements. Maintenant que nos bases sont solides, nous avons pris le parti de nous pencher davantage sur la dimension qualitative de nos formations, afin de coller au maximum au niveau qui progresse sans cesse, en élite mais aussi en light qui concentre 80 % des combattants. La présence sur ce stage d'un expert comme Jérôme Charles participe de cette volonté, pour un temps de pratique et de mises en situation idéal pour nos arbitres. Comme ils sont nombreux à jouer le jeu de la transversalité et viennent parfois d'autres disciplines, ils peuvent ainsi s'imprégner pleinement du répertoire technique du Karaté Mix. »*

NEUF CANDIDATS LANCÉS DANS LE NOUVEAU PROCESSUS

En clôture du premier jour de stage, ce sont neuf candidats qui ont pris part à l'examen écrit, sous la forme d'un QCM de soixante questions couvrant tous les registres de la réglementation spécifique au Karaté Mix. Le point de départ d'une formation revue pour accorder une plus large place à la pratique. *« Contrairement à ce qui se faisait par le passé, tous les aspirants arbitres passent par l'étape de juge. En satisfaisant à cette phase écrite, les candidats deviennent ensuite stagiaires sur trois compétitions nationales pour être évalués tout au long de la saison, et non sur une seule date comme auparavant. Cela enlève une part de stress à même de les déstabiliser, et cela nous permet surtout de proposer un véritable suivi individualisé, avec trois week-ends complets sur le terrain où les responsables de surface peuvent leur faire part de leurs observations et de leurs conseils afin qu'ils puissent évoluer, se réajuster si besoin et surtout progresser. »* Et avec une coupe de France, un championnat de France et un Open de France comme expériences, ce sont des candidats rompus au jugement sur tout le circuit national qui vont rallier en fin d'année le pool d'arbitres nationaux diplômés, qui compte actuellement quarante-cinq membres.

Denis Boulanger
FFKaraté

Antoine Frandebœuf
Sen No Sen



Qui briguera les titres nationaux ?

Le programme des réjouissances se précise pour le championnat de France des 31 janvier et 1er février prochains au Palais des Sports Robert Charpentier d'Issy-les-Moulineaux. Les huit combattants qualifiés par catégorie élite sont en effet désormais connus depuis le dénouement de la coupe de France zone Nord de début décembre, avec les quatre premiers qui rejoignent ceux qui avaient brillé en zone Sud du côté de Saint-Jean-Bonnefonds fin novembre. En light, ce sont les huit premiers de chaque zone qui se retrouveront dans les Hauts-de-Seine. Retrouvez tous les résultats ci-dessous.

Coupe de France zone Sud : **Les résultats**

Coupe de France zone Nord : **Les résultats de Karaté Mix light**

Les résultats élite

SAISON 2025 - 2026

YOSEIKAN BUDO FFK



ET SI LE HÉROS, C'ÉTAIT TOI ?

YOSEIKAN BUDO

YOSEIKAN BUDO | TROUVE TON CLUB SUR **FFKARATE.FR**